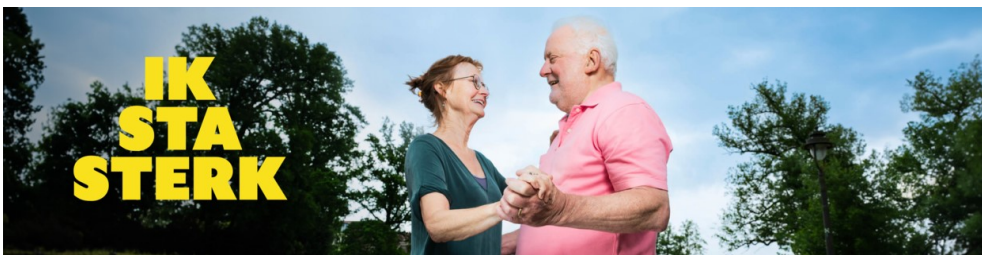


Nieuwsbrief Aalsmeer

Editie 3, 2024

VALPREVENTIE: BLIJF IN BALANS EN VOORKOM VALLEN!

Bij Participe vinden we het belangrijk dat ouderen zo lang mogelijk vitaal en zelfstandig blijven. Eén van de grootste risico's voor ouderen is vallen, wat vaak kan leiden tot vervelende blessures of zelfs ziekenhuisopnames. Gelukkig is er veel wat je kunt doen om het valrisico te verkleinen!



Bewegen is de sleutel

Regelmatig bewegen helpt niet alleen om sterker en fitter te worden, maar verbetert ook het evenwicht en de coördinatie. Bovendien zorgen sterkere spieren en betere balans ervoor dat als je valt, je de val beter op kan vangen en het letsel verkleint. Dit zijn precies de vaardigheden die nodig zijn om het risico op ernstig vallen te verminderen.

Test uw valrisico

Bij Participe bieden wij de mogelijkheid om je valrisico te laten testen. Coördinator Arianne Spook kijkt samen met een speciaal opgeleide vrijwilliger naar verschillende factoren die je valrisico vergroten. Dit doen zij aan de hand van vragen en een looptest. Aan de hand van deze test volgt er passend advies. Indien nodig verwijzen zij je naar de (gratis!) cursus InBalans.

Cursus InBalans

Voor iedereen die met een matig valrisico uit de test komt is er de cursus InBalans. Deze cursus richt zich op het verbeteren van je spierkracht en evenwicht, zodat je zekerder op je benen komt te staan. De oefeningen zijn op maat gemaakt, zodat iedereen in eigen tempo en niveau aan zijn of haar balans kan werken. Deze cursussen worden in 2025 ook aangeboden in Aalsmeer. Binnenkort worden de data hiervan bekend gemaakt. Houd de [website](#) in de gaten!

Wil je meer informatie over valpreventie in Aalsmeer, de test of de InBalans-cursus? Neem dan gerust contact op. Samen zorgen we ervoor dat iedereen in beweging blijft en vallen wordt voorkomen!

Voor alle inwoners (18+)
van Aalsmeer en



OVER PARTICIPE

Participe Amstelland zet zich in om inwoners te ondersteunen en met elkaar te verbinden. Zodat iedereen mee kan doen in de samenleving.

Bij Participe Amstelland team Aalsmeer werken maatschappelijk werkers, ouderenadviseurs, een buurtverbinder en een activiteitencoach. Ook [ANWB AutoMaatje](#) is onderdeel van Participe.

Heb je vragen?
Of heb je hulp nodig?
Neem contact met ons op. Een mail sturen of de voicemail inspreken kan 24/7!

En volg je ons al op [Facebook](#)?



team.aalsmeer@participe.nu



0297 326670



@participe.aalsmeer

OUDERENADVIES

Voor ouderen in Aalsmeer en hun mantelzorgers.
Wilt u informatie of advies? Heeft u ondersteuning nodig?
Ga (gratis) in gesprek met de ouderenadviseur van Participe

MAATSCHAPPELIJK WERK

Heb je vragen of problemen waar je eens met iemand over wilt praten?
Over je relatie, geld, stress, rouw of (werkgerelateerde) problemen?
Ga (gratis) in gesprek met de maatschappelijk werker van Participe

Inloopsprek uur: elke maandag van 9:00 - 10:00 uur, Hadleystraat 55, Aalsmeer
Of bel: 0297 32 66 70. Krijg je de voicemail? Spreek in, dan bellen we je terug.

Tuin- en Klussendienst

zoekt groene vingers en twee rechterhanden



ТУИН- EN KLUSSENDIENST

Heeft u hulp nodig voor een kleine klus? Bijvoorbeeld om een lampje te vervangen, een schilderij op te hangen, een struik te snoeien, bladeren van de stoep te vegen? Denk dan eens aan de klussendienst. Deze dienst is er voor mensen die zo'n klusje vanwege hun gezondheid of leeftijd niet (meer) zelf kunnen doen en geen budget of netwerk hebben. De klus mag maximaal 2 uur duren. De kosten zijn 5 euro. U kunt maximaal 3 keer per jaar gebruik maken van deze dienst. Onze vrijwilligers komen u graag helpen. Bel 0297 326 670.

Heb je zelf twee rechterhanden en/of groene vingers? We kunnen altijd extra handjes gebruiken voor de klussendienst!

ANWB AUTOMAATJE

Ook in Aalsmeer zijn veel mensen minder mobiel en voor vervoer afhankelijk van anderen. De vervoersdienst ANWB AutoMaatje helpt mensen mobiel en actief te blijven. Inwoners vervoeren met eigen auto plaatsgenoten die minder mobiel zijn en niet meer zelf voor vervoer kunnen zorgen of lastig van de bestaande vervoersdiensten gebruik kunnen maken. Door ANWB AutoMaatje kunnen ook zij (weer) deel uitmaken van het sociale en maatschappelijke leven. Het vervoer beperkt zich niet tot een bezoek aan ziekenhuis, dokter of fysiotherapeut: AutoMaatje kan ook ingeschakeld worden om weer lekker op de koffie te gaan bij een vriendin, te winkelen of om naar de kapper te gaan. De vrijwillige chauffeur ontvangt een kleine vergoeding voor de rit (35 cent per kilometer).

ANWB AutoMaatje



Houd je van autorijden en ben je regelmatig beschikbaar om een plaatsgenoot te vervoeren? Of vind je het leuk om de ritten te plannen? Word dan vrijwilliger bij ANWB AutoMaatje!

Wilt u meer informatie over ANWB AutoMaatje? Bel 0297 303 141 of mail info@automaatje-aalsmeer.nl.

ROUWGROEP VERLIES EN VERDRIET

Ook langere tijd na het overlijden van een partner kan het nog moeilijk zijn om het verlies te aanvaarden en je draai weer te vinden. In deze groep kun je samen met anderen verlieservaringen delen en kijken hoe je opnieuw zin en invulling aan je leven kunt geven. Dat geeft veel herkenning en steun. De groep is bestemd voor mannen en vrouwen die hun partner minimaal zes maanden geleden hebben verloren. Op **woensdag 29 januari 2025** start een nieuwe groep. Er zijn zes bijeenkomsten en deelname is gratis.

POST-COVID LOTGENOTENCONTACT



Door de samenwerking van PostCovid NL en Participe zijn er inmiddels drie groepen gestart en binnenkort start een vierde groep (er is nog plek). In zo'n groep delen mensen met langdurige klachten na corona hun ervaringen over het omgaan met de gevolgen hiervan. Het doel is op een positieve manier van elkaar te kunnen leren om er beter mee om te gaan en om zo elkaars steun te ervaren.

Heb jij interesse in contact met mensen die in hetzelfde schuitje zitten? We horen graag van je om samen te kijken hoe we je kunnen helpen. Ook als je geen behoefte hebt aan contact met lotgenoten. Stuur een mail naar team.aalsmeer@participe.nu, o.v.v. Post-COVID.

FinancieelCafé

Voor informatie over geldzaken en administratie

humanitas

Amstelland

participe
• AMSTELLAND

Wil je hulp met je post, moeilijke brieven, het invullen van een formulier, het aanvragen van toeslagen of een uitkering en het ordenen van je administratie? Het Financieel Café biedt gratis hulp bij administratieve en financiële vragen. Ook kun je terecht voor budgettips, vragen over je veranderde (financiële) situatie of hulp bij het maken van een overzicht van je inkomsten en uitgaven.

De medewerkers van het Financieel Café helpen je graag. **Het Financieel Café is elke vrijdag van 13.00 – 15.00 uur geopend** in de Bibliotheek Aalsmeer (Marktstraat 19). Je kunt gewoon binnenlopen, een afspraak maken is niet nodig. Wij leggen geen gegevens van je vast; je privacy is dus gewaarborgd. Het Financieel Café is een samenwerking van Participe Amstelland en Humanitas Amstelland.

ARBEIDSMIGRANTEN

Aalsmeer kan niet zonder arbeidsmigranten, zij leveren een grote bijdrage aan de economie. Veel van hen hebben echter te maken met allerlei uitdagingen. Vaak worden deze veroorzaakt door een gebrek aan informatie, o.a. op het gebied van zorg en welzijn. Daar gaat Participe mee aan de slag.

Hierbij gaat het met name om activiteiten op het gebied van ondersteuning, preventie en de toegang tot de zorg van arbeidsmigranten uit Polen, Bulgarije en Roemenië, met behulp van zogenaamde 'sleutelpersonen' uit de doelgroepen.

Kennis maken, elkaar ontmoeten en informatie delen draagt bij aan het welzijn van onze dorpsgenoten en helpt bij een succesvolle integratie. Mocht je hieraan willen bijdragen of informatie hebben die relevant is voor dit onderwerp, neem dan contact op met team Aalsmeer. We houden je op de hoogte!



Gemeente Aalsmeer

MILE WIDZIANY

Добре дошъл

BUN VENIT

participe
• AMSTELLAND



DEMENTIEVRIENDELIJKE ORGANISATIE

Wij zijn ongelooflijk trots dat Participe Amstelland erkend is als Dementievriendelijke Organisatie door [Alzheimer Nederland](https://www.alzheimer.nl/). Participe Amstelland gelooft dat iedereen, ongeacht zijn leeftijd, diagnose of afkomst, kwaliteit van leven verdient. Dit certificaat is een grote waardering voor onze inzet voor een dementievriendelijke samenleving waarin mensen met dementie kunnen blijven deelnemen aan het dagelijks leven.

WWW.PARTICIPE-AMSTELLAND.NU/AALSMEER

Ook in 2024 is er weer de Kerstpakkettenactie, waarbij inwoners van Aalsmeer en Kudelstaart andere inwoners blij kunnen maken met een mooi kerstpakket. Dit jaar verwachten we maar liefst 150 huishoudens te mogen verrassen, dankzij de bijdragen van bedrijven, winkeliers, organisaties en inwoners.

Voor wie zijn de kerstpakketten?

De kerstpakketten zijn bedoeld voor inwoners van Aalsmeer en Kudelstaart die wel een steuntje in de rug kunnen gebruiken of het verdienen om in het zonnetje gezet te worden. Bijvoorbeeld:

- Het gezin in de straat dat moeite heeft om rond te komen
- De dame die mantelzorger is voor haar partner
- Die meneer die altijd voor iedereen klaar staat
- Die mevrouw die nu alleen woont
- Die buurvrouw die zo vaak helpt met de boodschappen
- Die man die pas zijn baan is verloren
- of...

Inwoners worden uitgenodigd om iemand te nomineren voor het pakket en dit zelf langs te brengen. Zo weten we zeker dat het pakket goed terechtkomt en gewaardeerd wordt. Wil je iemand nomineren? Ga dan naar www.participe-amstelland.nu/kerstpakkettenactie-aalsmeer

Doe je mee?

Om mooie pakketten te kunnen samenstellen vragen wij jouw hulp! Wij willen je vragen om een bijdrage te leveren aan deze actie. Een mooie manier om jouw maatschappelijke betrokkenheid te laten zien!

Wat kun je doen?

- (Houdbare) producten leveren voor in de pakketten (minimaal 50 stuks)
- Geld doneren, we zijn blij met elke euro. Jouw donatie wordt volledig aangewend voor de inhoud van de pakketten voor de inwoners. Gelden kunnen worden gestort op NL96 RABO 0382 3688 35 t.n.v. Stichting Participe Amstelland o.v.v. kerstpakketten Aalsmeer 2024. Of scan de QR-code.

